

H

A

P

=

K

I

=

D

O



Hap-Ki-Do Prüfungsprogramm

7. Kub orange - grün **Teil A**

(Kleider fassen)

Arm fassen

1. Handgelenkhebel (durchkreisen)
2. Handgelenkhebel (gegen Gelenk)
3. Körperstreckhebel
4. Armbeugehebel (nach hinten)

Ellenbogen fassen

1. Handgelenk- und Ellenbogenhebel
2. Hüftwurf

Oberarm fassen

1. Handgelenkhebel (Welle)

Schulter fassen

1. Handgelenkhebel (mit der Schulter)
2. Handgelenkhebel (mit der Achsel)
3. Hüftwurf

7. Kub grün **Teil B**

Kragen fassen

1. Drehstreckhebel
2. Armstreckhebel (Durchtauchen mit Schlag in Magen)
3. Hals- und Achselstich
4. Körperabbiegen (3 Variationen)

Revers fassen

1. Körperstreckhebel
2. Kipphebel
3. Gelenkdrehhebel (Durchtauchen)

Greifen unter der Achsel

1. Handgelenksperrhebel

Gürtel fassen

1. Handgelenkseithebel
2. Kipphebel
3. Ellenbogensperrhebel

Fußtritte

1-10